

Dlaczego warto ograniczyć spożycie białego cukru

Cukier spożywczy produkowany jest z trzciny cukrowej lub buraków cukrowych. Trzcina cukrowa zawiera 14% pierwiastków śladowych, minerałów i witamin oraz chlorofil. **Cukier ogólnie dostępny jest jednak mocno oczyszczony, czyli rafinowany, pozbawiony wszystkich substancji odżywczych, jest to jedynie dwucukier sacharoza.**

Cukier biały rafinowany dostarcza organizmowi jedynie pustych **kalorii**. Energia dostarczana jest bardzo szybko, ale na bardzo krótki okres czasu.

Po spożyciu produktu z cukrem, np. batonika, szybko wzrasta stężenie glukozy we krwi i trzustka zostaje gwałtownie pobudzona do pracy. Jednak stężenie glukozy pochodzącej z białego cukru szybko spada, a głód powraca.

Nadmierne spożycie cukru jest jednym z czynników powodującym otyłość dzieci i dorosłych. Jest przyczyną zatrzymania wody i soli w organizmie.

Co zamiast białego cukru?

- **cukier nierafinowany, czyli nieoczyszczony.** Zawiera dodatkowo substancje odżywcze jak minerały i witaminy;
- miód naturalny (stosujemy w niewielkich ilościach);
- syrop klonowy, kukurydziany;
- lukrecja.

Należy pamiętać, że **naturalną i najzdrowszą słodycz dziecko otrzyma w postaci świeżych i suszonych owoców, warzyw takich jak buraki, marchewki, fasolki oraz nasion, orzechów i ziaren zbóż.**